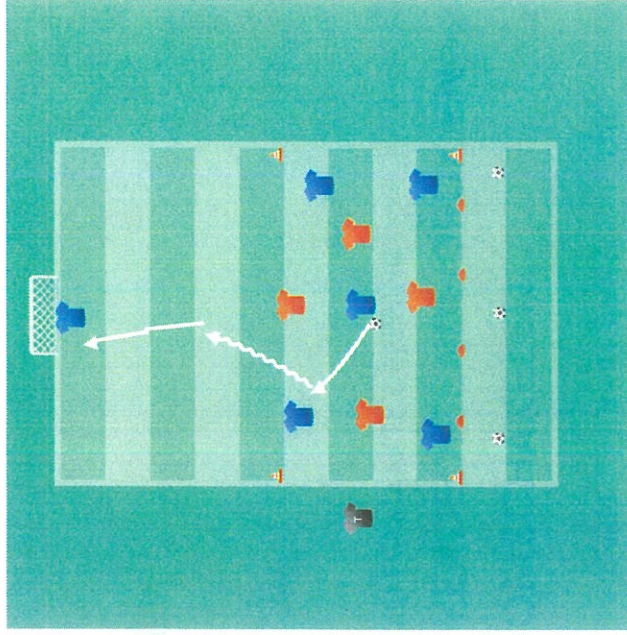


## ZELFGEMAAKTE OEFENING VERDEDIGENDE DRUK EN OMSCHAKELEN

¼ veld    6 - 11 spelers    O10  
20 min



### DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 6 blauwe hesjes
- 4 oranje hoedjes

### DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

### AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter

### SPELREGELS

- Aanvallers behalen een punt bij het 10 overspelen van de bal, zonder tussenkomst verdediger.
- Verdedigers proberen bal te veroveren. Na verovering kunnen zij een punt maken door het vak uit te dribbelen (buiten het vak zijn ze vrij en kunnen niet meer verdedigd worden door de aanvallers) en af te ronden op doel. Probeer ze meteen te laten schieten, zodra ze buiten het vak komen.
- Wisselen van rol nadat de aanvallers 10x hebben over gespeeld, verdedigers een goal hebben gemaakt of na 3 minuten. 10x overspelen is aan te passen naar 6x of 8x (naar eigen inzicht)
- Hoeft niet in onder/overtal gespeeld te worden, kan ook in evental.
- Keeper is optioneel, blijkt keeper weinig te doen te krijgen mee laten doen bij de partij. Afronden is dan zonder keeper.
- Pupillen doel is ook te vervangen door een mini doel.

### Makkelijker of moeilijker maken

#### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het veld smaller en/of korter maken
- Creëren van overtal

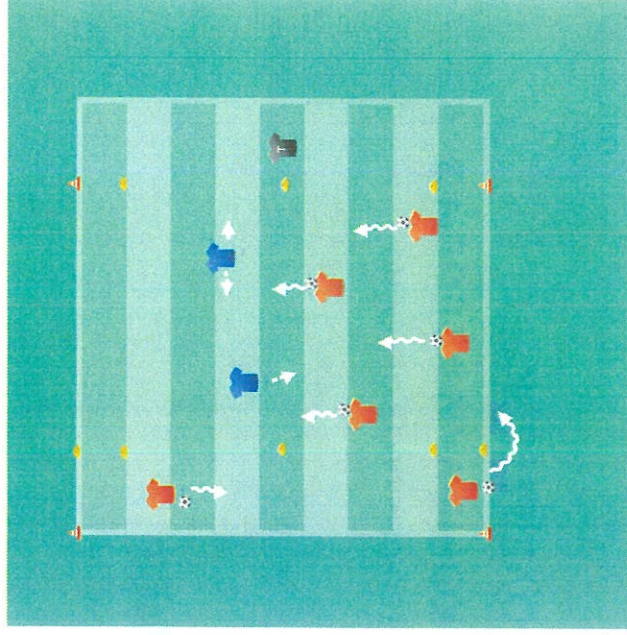
#### MAKELIJKER MAKEN

- Het veld breder en/of langer maken
- Creëren van ondertal

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

## ZELFGEMAAKTE OEFENING KOPIE VAN 6 TEGEN 2 OVERSTEELKESPEL

1/4 veld    8 - 10 spelers    O10  
20 min



### DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 4 pilonnen
- 6 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes

### DOELSTELLING

Verdedigen van dieptespel verbeteren

### AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

### SPELREGELS

- Zes spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- Als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- Bij 3 punten voor de verdediger komt er een nieuwe verdediger
- Aanvallende spelers behalen een punt door de overkant te halen en door de sloot terug te dribbelen

### Makkelijker of moeilijker maken

#### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Maximaal drie spelers mogen gelijktijdig dribbelen

#### ~~MDI - TXI OBJECTIVE - HARDER - DEFEND~~

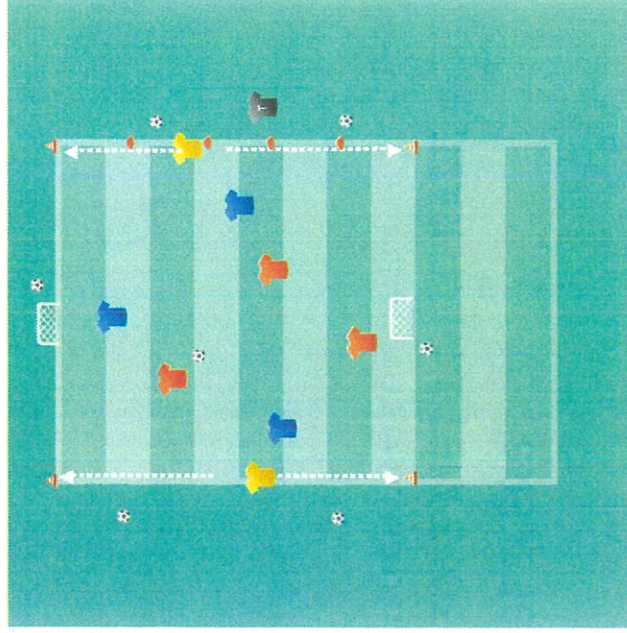
- Veld breder en/of langer maken

*↳ VERDEDIGEN MOEIJELIJKER MAKEN*



## ZELFGEMAAKTE OEFENING 3 X 3 MET 2 NEUTRALE SPELERS

1/4 veld    6 - 10 spelers    O10  
20 min



### DOELSTELLING

Storen en veroveren van de bal verbeteren

### AFMETINGEN

- Lengte: 30 meter
- Breedte: 20 meter

### SPELREGELS

- Neutrale spelers horen bij partij in bal bezit
- Neutrale spelers bewegen langs de lijn
- Neutrale spelers mogen scoren
- Optioneel is dat er eerst 6x overgespeeld moet worden, voordat er gescoord mag worden

### Makkelijker of moeilijker maken

#### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het veld smaller en/of korter maken
- Creëren overtal

#### MAKELIJKER MAKEN

- Het veld breder en/of langer maken
- Creëren ondertal

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

### DIT HEB JE NODIG

- 7 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 4 oranje hoedjes